

## UTILIZAÇÃO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS NA REDUÇÃO DA SINTOMATOLOGIA CAUSADOS PELA TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL

Adrielle de Jesus Santos\*  
Larissa da Silva dos Santos Sousa\*  
Thainá de Souza Matos\*  
IorranaÍndira dos Anjos Ribeiro\*\*

Tensão Pré-Menstrual (TPM) é um conjunto de sintomas físicos e emocionais que ocorrem na segunda metade do ciclo menstrual, podendo ser tão agressivo que interfere significativamente na vida da mulher. Os sintomas podem ser físicos e emocionais. A causa da TPM, em si, não é conhecida, mas pelas suas características está intimamente relacionada à oscilação hormonal do ciclo menstrual. A Organização Mundial de Saúde (OMS) ainda não reconheceu a TPM como uma entidade patológica, porém os sintomas podem ser tratados por um profissional ginecológico onde o tratamento convencional se mostra eficiente e, modificações nos hábitos alimentares podem funcionar como uma medida alternativa tão eficaz quanto os medicamentos convencionais. Uma alimentação rica em açúcares, cafeína e alimentos ricos em gorduras é prejudicial por potencializar os sintomas da TPM. Da mesma forma que uma alimentação saudável, com alimentos ricos em magnésio, ácidos graxos, vitamina B12, vitamina B6, cálcio, vitamina C e fibras, auxiliam no combate à tristeza, irritabilidade e nervosismo, assim como na regulação hormonal, retenção hídrica, e aumento na produção de neurotransmissores. O objetivo deste estudo foi apresentar uma preparação funcional que auxiliasse na redução da sintomatologia da TPM. Para isto, foi realizada uma pesquisa de artigos nacionais obtidos nas bases de dados LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SCIELO (*Scientific Electronic Library*), considerando estudos publicados no período de 2015 a 2018, para embasar a escolha dos alimentos funcionais. Realizou-se uma preparação de suco verde contendo pepino que é rico em fibras, ajuda a evitar constipação, tem ação laxativa; couve, rica em magnésio e cálcio, auxilia na regulação da contração muscular e os impulsos nervosos, aliviando as cólicas, nervosismo, tristeza e irritabilidade; abacaxi, fonte de Vitamina C que atua na produção de neurotransmissores controlando a TPM; linhaça fonte de ômega 3, reduz as prostaglandinas inflamatórias aliviando a cólica e dores na mama; o gengibre, rico em vitamina B6 e magnésio e o hortelã, fonte de vitamina A, possui ação terapêutica. Desta forma, conclui-se que a TPM é uma síndrome que causa alterações importantes na vida da mulher, interferindo de forma significativa seu desempenho físico e habilidades sociais.

**Palavras-chave:** Tensão Pré-Menstrual. Sintomatologia. Alimentos funcionais.

---

\*Graduanda em Nutrição da Faculdade Maria Milza. E-mail: adriellysantos-@hotmail.com, laarissousaa@gmail.com, [thainmattos@gmail.com](mailto:thainmattos@gmail.com)

\*\*Professora Doutora da Faculdade Maria Milza. E-mail: indiraanjos@gmail.com